

Согласовано:
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по РБ в
 Хоринском районе
 _____/Б.Б.Жамбалов/

Утверждаю:
 Заведующая МБДОУ
 «Удинский детский сад
 «Солнышко»
 _____/Т.Ц.Дондукова/

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория : младшая группа (с 1,5 до 3,0 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 1 | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 5,51 | 6,32 | 22,10 | 167,82 | 189 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51,16 | 411 |
| | хлеб с маслом | 30/10 | 4,5 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 10,01 | 13,87 | 49,19 | 354,98 | |
| Обед | Суп вермишелевый | 150 | 3,57 | 5,20 | 15,09 | 84,80 | 88 |
| | Гуляш из говядины | 60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 293 |
| | Каша гречневая гарнир | 120 | 4,07 | 3,02 | 18,33 | 161,68 | 330 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,71 | 0,04 | 18,13 | 74,25 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,0 | 11,00 | 76,0 | |
| Итого за обед | | | 27,96 | 49,59 | 70,18 | 596,31 | |
| Полдник | Каша пшенная на молоке | 150 | 4,27 | 4,86 | 29,32 | 178 | 182 |
| | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,3 | 46 | 386 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 28 | 411 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1,0 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 9,17 | 6,26 | 63,09 | 328,00 | |
| Итого за день | | | 47,14 | 69,72 | 182,79 | 1279,29 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 2 | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 150 | 6,07 | 7,65 | 30,30 | 204 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 40 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 6,78 | 1,33 | 52,38 | 244 | |
| | Борщ с мясом | 160 | 6,33 | 4,85 | 20,67 | 107 | 68 |
| | Жаркое по домашнему | 170 | 20,80 | 15,33 | 18,50 | 237 | 292 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 24 | 116 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 31,95 | 21,18 | 73,06 | 512 | |
| | блинчики | 100 | 5,19 | 15,41 | 5,88 | 228 | 430 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 413 |
| Итого за полдник | | | 7,84 | 17,74 | 17,19 | 302 | |
| Итого за день | | | 46,57 | 40,25 | 143,63 | 1058 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 3 | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная на молоке | 150 | 7,26 | 7,68 | 29,58 | 217 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 11,76 | 8,68 | 53,05 | 344 | |
| Обед | Суп гороховый | 150 | 3,32 | 3,10 | 9,80 | 81 | 87 |
| | Голубцы с мясом и рисом | 120 | 10,13 | 6,38 | 15,02 | 158 | 314 |
| | Сок яблочный | 150 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 418 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 18,85 | 10,48 | 54,00 | 391 | |
| полдник | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,30 | 3,90 | 14,27 | 110 | 100 |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 386 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 9,20 | 5,30 | 47,54 | 281 | |
| Итого за день | | | 39,81 | 24,46 | 154,59 | 1016 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 4 | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 5,80 | 8,51 | 20,91 | 189 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 10,30 | 9,51 | 44,38 | 316 | |
| Обед | Суп рыбный | 150 | 5,20 | 5,09 | 8,68 | 101 | 95 |
| | Биточки мясные в подливе | 60 | 5,70 | 9,10 | 0,65 | 107 | 291 |
| | Макарон отварной гарнир | 120 | 4,60 | 8,76 | 20,03 | 140 | 335 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 23,15 | 26,67 | 53,32 | 513 | |
| полдник | Яйцо отварное | 1/40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 227 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 4,50 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за полдник | | | 9,58 | 12,15 | 27,37 | 250 | |
| Итого за день | | | 43,03 | 48,33 | 125,07 | 1079 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 5 | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 150 | 5,51 | 6,32 | 22,23 | 168 | 189 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 10,01 | 7,32 | 45,70 | 395 | |
| Обед | Рассольник | 150 | 7,47 | 3,71 | 14,15 | 118 | 79 |
| | Тефтели мясные с сметанным соусом | 120 | 5,79 | 12,89 | 7,39 | 169 | 302 |
| | Каша гречневая гарнир | 120 | 6,38 | 4,87 | 30,97 | 199 | 330 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,71 | 0,04 | 18,13 | 74,25 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 24,85 | 22,51 | 81,64 | 636,25 | |
| полдник | Коржики молочные | 75 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 281 | 492 |
| | банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 386 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 413 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 13,54 | 12,26 | 89,79 | 529 | |
| Итого за день | | | 48,40 | 42,09 | 217,13 | 1560,25 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 6 | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150 | 4,56 | 2,29 | 26,67 | 178 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 9,06 | 3,29 | 50,14 | 305 | |
| | Суп перловый | 150 | 2,34 | 2,13 | 11,01 | 73 | 111 |
| | Плов с мясом | 120 | 8,50 | 7,78 | 20,32 | 215 | 295 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 24,00 | 116 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 15,34 | 10,91 | 66,33 | 480 | |
| полдник | Каша ячневая | 150 | 6,06 | 6,43 | 25,36 | 184 | 182 |
| | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 386 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 10,96 | 7,83 | 58,63 | 355 | |
| Итого за день | | | 35,36 | 22,03 | 175,10 | 1140 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 7 | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая | 150 | 6,06 | 6,43 | 25,36 | 184 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 10,56 | 6,43 | 48,83 | 311 | |
| Обед | Рассольник | 150 | 7,47 | 3,71 | 14,15 | 118 | 80 |
| | Гуляш мясной с подливом | 60 | 7,39 | 12,07 | 4,29 | 158 | |
| | Каша перловая гарнир | 120 | 4,50 | 5,60 | 31,78 | 197 | 182 |
| | Сок яблочный | 150 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 418 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 24,76 | 22,38 | 79,40 | 625 | |
| Полдник | Оладьи со джемом | 65 | 4,56 | 4,06 | 28,06 | 167 | 432 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| Итого за полдник | | | 4,56 | 4,06 | 40,53 | 218 | |
| Итого за день | | | 39,88 | 32,87 | 168,76 | 1154 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 8 | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке | 150 | 5,82 | 6,43 | 27,61 | 192 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 4,50 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 10,32 | 13,98 | 54,70 | 379 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 150 | 2,15 | 5,90 | 5,70 | 104 | 72 |
| | Тефтели мясные | 60 | 4,01 | 7,14 | 6,26 | 129 | 302 |
| | Пюре из картофеля гарнир | 130 | 4,49 | 4,81 | 27,98 | 175 | 339 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 18,3 | 21,57 | 63,90 | 573 | |
| Полдник | Отварные макаронные изделия с сыром | 150 | 3,29 | 6,90 | 22,34 | 144 | 218 |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 386 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 8,19 | 8,30 | 55,61 | 315 | |
| Итого за полдник | | | 36,81 | 43,85 | 174,21 | 1267 | |
| Итого за день | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 9 | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 150 | 6,07 | 7,65 | 30,30 | 204 | 182 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 10,57 | 8,65 | 53,77 | 331 | |
| Обед | Суп рыбный | 150 | 5,20 | 5,09 | 8,68 | 101 | 95 |
| | Тушеное мясо с овощами в соусе | 160 | 16,20 | 13,28 | 11,03 | 228 | 290 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,71 | 0,04 | 18,13 | 74,25 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 26,61 | 19,41 | 48,84 | 479 | |
| полдник | Булочки с повидлом | 45 | 7,16 | 13,26 | 43,24 | 320 | 453 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 11,66 | 14,26 | 66,71 | 447 | |
| Итого за день | | | 48,84 | 47,47 | 169,32 | 1257 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 10 | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 150 | 4,05 | 5,69 | 25,25 | 168 | 182 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 4,50 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 11,20 | 15,57 | 51,18 | 381 | |
| Обед | пельмени | 150 | 18,76 | 8,18 | 33,82 | 284 | 310 |
| | Плов | 150 | 16,00 | 14,78 | 26,76 | 304 | 321 |
| | кисель | 150 | 0 | 0 | 24 | 116 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 39,26 | 23,96 | 95,58 | 780 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127 | 229 |
| | банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 386 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| Итого за полдник | | | 7,23 | 11,54 | 34,57 | 273 | |
| Итого за день | | | 57,69 | 51,07 | 181,33 | 1434 | |

Согласовано:
 Начальник ТО Управления
 Роспотребнадзора по РБ в
 Хоринском районе
 _____/Б.Б.Жамбалов/

Утверждаю:
 Заведующая МБДОУ
 «Удинский детский сад
 «Солнышко»
 _____/Т.Ц.Дондукова/

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория : старшая группа (с3,0 до 7,0 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 1 | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,60 | 7,57 | 26,44 | 202,24 | 189 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 40 | 411 |
| | хлеб с маслом | 30/10 | 4,5 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| Итого за завтрак | | | 11,10 | 15,12 | 53,53 | 368,24 | |
| Обед | Суп вермишелевый | 200 | 4,26 | 6,21 | 23,40 | 105 | 88 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 20,63 | 16,30 | 5,24 | 250 | 293 |
| | Каша гречневая гарнир | 150 | 5,08 | 6,40 | 35,50 | 239 | 330 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,85 | 0,05 | 21,74 | 102 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,0 | 11,00 | 76,00 | |
| Итого за обед | | | 34,96 | 29,91 | 100,15 | 773,00 | |
| Ужин | Каша пшеничная на молоке | 160 | 5,67 | 5,28 | 37,44 | 220 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 40 | 411 |
| | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,30 | 46 | 386 |
| | Хлеб | 30 | 4,5 | 1,0 | 11,00 | 76 | |
| Итого за ужин | | | 10,57 | 6,69 | 71,21 | 382,00 | |
| Итого за день | | | 56,63 | 51,72 | 224,89 | 1523,24 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 2 | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 6,68 | 8,42 | 33,32 | 224 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 40 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 5,52 | 4,39 | 58,46 | 308 | |
| | Борщ с мясом | 200 | 7,91 | 5,82 | 11,00 | 128 | 68 |
| | Жаркое по домашнему | 220 | 27,53 | 27,47 | 21,95 | 265 | 292 |
| | кисель | 180 | 0,14 | 0,04 | 27,47 | 111 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 71 | |
| Итого за обед | | | 37,95 | 13,63 | 74,91 | 575 | |
| | Блинчики с маслом | 120 | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 335 | 430 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| Итого за полдник | | | 9,19 | 6,05 | 54,78 | 310 | |
| Итого за день | | | 52,66 | 44,07 | 188,15 | 1193 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 3 | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная на молоке | 200 | 4,67 | 8,09 | 28,39 | 213 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 9,17 | 9,09 | 51,86 | 340 | |
| Обед | Суп гороховый | 200 | 3,9 | 3,80 | 11,87 | 98 | 87 |
| | Голубцы с мясом и рисом | 160 | 13,45 | 8,50 | 19,54 | 208 | 314 |
| | Сок яблочный | 180 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 418 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 22,75 | 13,30 | 60,59 | 458 | |
| Полдник | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,20 | 4,70 | 13,12 | 132 | 100 |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 386 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 10,1 | 1,40 | 46,39 | 303 | |
| Итого за день | | | 42,02 | 35,69 | 158,75 | 1101 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 4 | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,11 | 11,28 | 24,61 | 267 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 10,61 | 12,28 | 48,08 | 394 | |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 6,88 | 6,70 | 11,46 | 134 | 95 |
| | Биточки мясные в подливе | 50 | 5,70 | 9,10 | 0,65 | 107 | 291 |
| | Макарон отварной гарнир | 150 | 5,57 | 4,56 | 26,70 | 170 | 335 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 26,32 | 24,55 | 68,63 | 411 | |
| полдник | Яйцо отварное | 1/40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 227 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 4,50 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| Итого за полдник | | | 9,58 | 12,15 | 27,37 | 250 | |
| Итого за день | | | 46,51 | 48,98 | 144,08 | 1055 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 5 | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,60 | 7,57 | 26,44 | 202 | 189 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 11,10 | 8,57 | 49,91 | 329 | |
| Обед | Рассольник | 200 | 8,97 | 4,45 | 16,98 | 142 | 79 |
| | Тефтели мясные с сметанным соусом | 160 | 7,61 | 12,37 | 10,43 | 175 | 302 |
| | Каша гречневая гарнир | 150 | 7,98 | 6,09 | 38,64 | 248 | 330 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,85 | 0,05 | 21,74 | 102 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 24,56 | 23,96 | 98,79 | 743 | |
| Полдник | Коржики молочные | 75 | 4,89 | 8,43 | 46,48 | 281 | 492 |
| | банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 386 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| Итого за полдник | | | 6,39 | 8,93 | 79,95 | 427 | |
| Итого за день | | | 42,05 | 41,46 | 228,65 | 1499 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 6 | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 200 | 6,07 | 6,68 | 33,91 | 220 | 182 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 13,24 | 10,02 | 59,22 | 385 | |
| | Суп перловый | 200 | 3,09 | 2,81 | 14,54 | 96 | 111 |
| | Плов с мясом | 150 | 9,37 | 7,98 | 35,40 | 344 | 295 |
| | Кисель | 180 | 0 | 0 | 30,00 | 129 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 16,96 | 11,79 | 90,94 | 645 | |
| Полдник | Каша ячневая | 180 | 7,27 | 7,72 | 30,45 | 222 | |
| | яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,30 | 46 | 386 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за полдник | | | 12,17 | 9,12 | 64,22 | 395 | |
| Итого за день | | | 42,37 | 30,93 | 214,38 | 1425 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 7 | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая | 200 | 7,27 | 7,72 | 30,45 | 222 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 11,77 | 8,72 | 53,92 | 349 | |
| Обед | рассольник | 200 | 8,97 | 4,46 | 16,98 | 142 | 80 |
| | Гуляш мясной с подливом | 70 | 8,63 | 14,06 | 5,01 | 181 | |
| | Каша перловая гарнир | 150 | 4,50 | 5,60 | 31,78 | 197 | 330 |
| | Сок яблочный | 150 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76 | 418 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 27,50 | 25,12 | 82,95 | 672 | |
| Полдник | Оладьи с джемом | 120 | 9,06 | 8,11 | 55,77 | 332 | 432 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| Итого за полдник | | | 11,73 | 10,45 | 70,08 | 421 | |
| Итого за день | | | 51,00 | 44,29 | 206,95 | 1442 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 8 | | | | |
| Завтрак | каша гречневая на молоке | 200 | 3,50 | 6,40 | 15,90 | 221 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 4,50 | 7,55 | 14,62 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 8,00 | 13,95 | 42,99 | 348 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 3,01 | 6,39 | 9,15 | 126 | 72 |
| | Тефтели мясные | 70 | 4,98 | 8,49 | 7,30 | 151 | 302 |
| | Картофельное пюре гарнир | 150 | 5,32 | 5,69 | 33,07 | 206 | 339 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 416 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 21,48 | 24,76 | 76,34 | 666 | |
| полдник | Отварные макаронные изделия с сыром | 200 | 5,01 | 10,81 | 19,99 | 156 | 218 |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,30 | 46 | 386 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итог за полдник | | | 9,91 | 12,21 | 53,76 | 329 | |
| Итого за день | | | 39,39 | 50,92 | 173,09 | 1342 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 9 | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 200 | 6,68 | 8,42 | 33,32 | 224 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за завтрак | | | 11,18 | 9,42 | 58,79 | 351 | |
| Обед | Суп рыбный | 200 | 6,88 | 6,70 | 11,46 | 134 | 95 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 21,71 | 16,55 | 15,02 | 296 | 290 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,85 | 0,05 | 21,74 | 102 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 33,94 | 24,30 | 59,22 | 608 | |
| полдник | Булочки с повидлом | 60/10 | 7,16 | 13,26 | 43,24 | 320 | 453 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 51 | 411 |
| Итого за полдник | | | 7,16 | 13,26 | 55,71 | 371 | |
| Итого за день | | | 52,28 | 46,98 | 173,72 | 1330 | |

9/

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | | | День 10 | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 5,39 | 6,38 | 32,02 | 207 | 182 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 413 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 4,50 | 7,55 | 14,62 | 136 | |
| Итого за завтрак | | | 12,56 | 16,27 | 60,95 | 432 | |
| Обед | пельмени | 180 | 18,76 | 8,18 | 33,84 | 284 | 310 |
| | плов | 200 | 21,47 | 19,69 | 35,69 | 406 | 321 |
| | Кисель | 180 | 0,14 | 0,04 | 27,47 | 111, | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4,50 | 1,00 | 11,00 | 76 | |
| Итого за обед | | | 44,87 | 28,91 | 108,00 | 877 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 60 | 7,52 | 13,76 | 1,51 | 157 | 229 |
| | банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 386 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 12,47 | 76 | 411 |
| Итого за полдник | | | 9,02 | 14,26 | 34,98 | 329 | |
| Итого за день | | | 66,45 | 59,44 | 203,93 | 1638 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464144

Владелец Дондукова Татьяна Цыренпунсыковна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024